



**ORF** extra

## Melonige Sommerferien-Torte

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Sommerferien! Was gibt´s Herrlicheres als an heißen Tagen in eine kühle Wassermelone zu beißen. Die aus Afrika stammende Nutzpflanze wird heute weltweit in warmen Regionen angebaut. Die Wildform wird auch Tsamma-Melone genannt. Weltweit gibt es rund 1.200 Sorten.*

*Obwohl die Pflanze selber fast nur aus Wasser besteht, ist sie relativ trockenresistent und wächst auf humosem, sandigem Boden an heißen, sonnigen, trockenen Standorten. Es ist sinnvoll mehrere Pflanzen zu setzen, da so die Wahrscheinlichkeit höher ist, dass Männliche und weibliche Blüten zur gleichen Zeit blühen und die Befruchtung optimal funktioniert.*

*Melonen sind sehr vielseitig: Auf meiner Sommerfesttafel präsentiert sie sich als Smoothie und als Salat mit Feta. Die Melonenspießchen vom Grill sind auch ein Hit und jetzt fehlt noch eine süße Kleinigkeit.*

### Meine melonige “Sommerferien-Torte“

Vegan, laktose- und glutenfrei - und saugt ☺

Zuerst die Masse für den Boden: Dazu habe ich 200 g Mandeln und 150 g Datteln über Nacht in Wasser eingeweicht. Beides wird jetzt zerhackt und mit einem Pürierstab oder Mixer gut durchgemixt. Dann rühre ich ca. 12 EL Kokosraspel und den Saft einer halben Zitrone unter.

Den Teig drücke ich jetzt in eine gefettete Form.

Für die Füllung püriere ich 300 g eingeweichte Cashewnüsse mit 2 EL Kokosöl und 7 EL Ahornsirup und dem Mark einer Vanilleschote. Das dauert ein bisschen, bis es

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

homogen wird, aber es wird.

Für den Boden und den Rand nehme ich Erdbeeren. Und jetzt gebe ich die Füllung darauf und verteile alles.

So, jetzt muss die Torte 1 Nacht im Gefrierschrank durchziehen.

Diese hier habe ich schon vorbereitet und kann jetzt mit Melonenscheiben belegt und mit Blüten dekoriert werden.

